

Actrice Sigrid ten Napel: ‘Nu pas voel ik dat mijn lichaam écht van mij is’



ARTIKEL

03 MEI 2023 ⌚ 20 MINUTEN LEESTIJD LARS DELLEMANN

In haar schoolpauzes verstopte Sigrid [30] zich in de wc, nu blokkeert ze snelwegen als klimaatactivist. “Mijn angst voor persoonlijke afwijzing weegt niet op tegen de dreiging die ons te wachten staat.”

“Sorry dat ik jullie zo lang heb laten wachten.” Met grote, zware passen stapt actrice Sigrid ten Napel [30] de loods binnen van activistisch centrum De Sering in het Amsterdams havengebied. Haar trui zit onder resten bruine klei. Sigrid is komen fietsen vanaf de andere kant van de stad waar ze een cursus keramiek volgt, buiten waait het hard. Tien minuutjes later dan gepland arriveert ze voor onze fotoshoot.

Ze vindt het verschrikkelijk, geeft ze toe, zo’n shoot. “Op film kan het me niet schelen hoe ik er uitzie, dan speel ik een rol. Maar dit ben ik. Het voelt veel kwetsbaarder.” De fotograaf en ik proberen haar gerust te stellen: is er iets waarmee we rekening kunnen houden? “Nou”, begint ze, “er is één kant van mijn gezicht...” Maar voordat Sigrid haar zin afmaakt,

corrigeert ze zichzelf. “Nee, dat ga ik niet zeggen. Ik heb besloten dat ik van ál mijn kanten hou.”

Dan verdwijnt ze in de wc om zich om te kleden en haar make-up bij te werken. Wat een contrast moet dit zijn, bedenk ik me, met de grote buitenlandse tv-productie waarvoor ze de laatste jaren de wereld is overgereisd. Van Boedapest tot Los Angeles en van Kenia tot São Paulo: arriveert Sigrid op een draailocatie, dan zijn er straten afgezet, staat er een team van kostuumdesigners en make-upartiesten klaar en wordt ze met een golfkarretje naar de set gereden.

Zo niet hier, in de Sering. We hebben op deze locatie afgesproken omdat Sigrid tot een groeiende groep Nederlanders behoort die zich heeft aangesloten bij klimaatbeweging Extinction Rebellion [XR]. In deze loods worden acties voorbereid, banners gemaakt en delen activisten lief en leed. Als de fotoshoot is afgelopen, de gemoederen zijn bedaard [‘het viel heel erg mee’] en we een kop thee in onze hand hebben, vervolgen we ons gesprek.

Heeft er altijd al een activist in je gescholen?

“Als kind zag ik een keer een nieuwsuitzending met Greenpeace-activisten die zich hadden

vastgeketend aan een enorme schoorsteen van een fabriek. Ik had geen idee wat hun boodschap precies was, maar ik begreep dat ze voor iets goeds streden. Het avontuur opzoeken, kattenkwaad uithalen en ergens voor staan, dat wilde ik ook. Het werd een soort toekomstdroom: later, als ik groot ben, dan wil ik Greenpeace worden.”

“Maar ik werd actrice. In de loop van de jaren raakte ik steeds meer doordrongen van de noodzaak van systeemverandering. We kunnen niet langer doorgaan met ons massale verbruik van fossiele brandstoffen en het uitputten van de aarde. Ik tekende iedere petitie, vroeg aan producenten of onze kostuums kunnen worden hergebruikt en of er bomen worden geplant na onze vluchten, maar me publiekelijk uitspreken vond ik spannend.”

“De acties van Extinction Rebellion vond ik geweldig, maar hoe zou het zijn als ik mee de straat op ging? Als er politie tegenover me stond en er allemaal boze omstanders waren? Ik hou niet van conflict en trek me best veel aan van wat mensen van me vinden, dus die stap durfde ik lang niet te zetten. Tot ik een half jaar geleden toevallig naast Sieger Sloot [acteur, red.] stond in een afhaalrestaurant in

Amsterdam. Hij had zich bij XR aangesloten, ik sprak hem erop aan en ik besepte: mijn angst voor persoonlijke afwijzing weegt totaál niet op tegen de dreiging die ons te wachten staat.”

En toen stond je ineens een snelweg te blokkeren. Hoe was dat, die eerste keer?

“Heel eerlijk, ik dacht: wat dóé ik hier? We stonden met een groepje van twintig op de A12 in Den Haag. De meesten waren doorgewinterde activisten die door een megafoon liedjes stonden te zingen die ik nog nooit had gehoord. Ik keek om me heen en vroeg me oprecht af of dit nou het verschil gaat maken. En toch voelde ik: de volgende keer sta ik er weer. Want niets doen is geen optie. Inmiddels zijn we met duizenden en wordt ons geluid echt gehoord.”

Steven [Sigrid's vriend, red.] vertelde me dat je na je eerste bijeenkomst met Extinction Rebellion thuiskwam en opgelucht zei 'ik ben niet alleen!'. Waarom voelde dat eerder wel zo?

“Er zijn denk ik heel veel mensen die op een eilandje staan te schreeuwen dat ze de wereld

zien vergaan, maar dat merk je pas als je van je eigen eilandje afkomt. En ik was sowieso terughoudend in het delen van mijn zorgen, want ik dacht: wie neemt mij als niet-wetenschapper nou serieus als ik ze ga confronteren met allerlei rapporten en alarmerende cijfers? Als ik ze vertel dat het westen van Nederland straks onder water staat?”

“Tegelijkertijd probeerde ik in mijn eigen leven wel bewustere keuzes te maken: ik koop alleen nog tweedehands kleding en meubels en eet al jaren veganistisch, al had dat laatste vroeger meer te maken met mijn ingewikkelde relatie tot eten. Om dan te merken dat er meer mensen zijn die zich net zo bezighouden met dit thema en dat je je zorgen niet alleen hoeft te dragen, dat is heel fijn.”

Vorig jaar sprak je in het magazine &C voor het eerst publiekelijk over je eetstoornis. Doel je daarop als je het hebt over je ingewikkelde relatie tot eten?

“Ja. Mijn eetstoornis uitte zich vooral in dwangmatige vreetbuien: ging ik het huis uit, dan móést ik eerst de koelkast hebben leeggegeten. Dat gebeurde vaak naast andere dwanghandelingen, zoals het steeds weer

moeten rechtleggen van de kussens op mijn bank. Het was een manier om mezelf te verstillen, om niet te voelen wat ik voelde. Ik at echt alles, tot mijn buik er pijn van deed. Op een gegeven moment dacht ik: laat ik dan, uit fysieke bescherming, maar appels en noten gaan eten in plaats van bakken Ben & Jerry's. Dan zou het mijn omgeving ook minder opvallen, hoopte ik. Want de opmerkzame blikken en opmerkingen van anderen wanneer ik at, gaven me nóg meer spanning, waardoor ik ongewild alleen maar meer ging eten. Het klimaatbelang was eerst bijzaak, maar is inmiddels de belangrijkste reden om veganistisch te eten.”

Wanneer kwam je tot de realisatie dat je een eetstoornis had?

“Ik denk dat ik lang heb geweten dat mijn relatie tot eten niet helemaal ‘gezond’ was, maar echt een stoornis...” [Denkt lang na. Dan:] “Ah, ik weet het weer! Ik werd in 2016 gevraagd om mee te doen aan Expeditie Robinson, maar wist natuurlijk dat je in dat programma nul controle hebt over wat en wanneer je eet. Dus ik wilde nee gaan zeggen, maar hoorde toen dat je voor je deelname een psychologische keuring krijgt. Ik dacht: als ik dat gesprek met een psycholoog nou gebruik, of eigenlijk

misbruik, om eindelijk eens aan iemand te vertellen hoe ik in elkaar steek, misschien kan ik dan geholpen worden.”

“Door die programmapsycholoog ben ik doorverwezen naar een therapeut, zij liet voor het eerst het woord eetstoornis vallen. Het gekke is: als ik een vreetbui had, dan wilde ik zó graag stoppen met het stouwen maar ik wist gewoon niet hoe. En toch dacht ik nooit aan een stoornis, want ik kende alleen anorexia en boulimia. Ik hield mijn eten altijd binnen, dus dat kon het niet zijn. Pas in het gesprek met die therapeut begreep ik dat er meer varianten en uitingsvormen bestaan.”

Je zei net dat het eten een manier was om je gevoelens te onderdrukken. Waar komt die neiging tot onderdrukken vandaan, denk je?

“Als kind had ik vaak al het gevoel dat ik te véél was: ik had een levendige fantasie en ervoer mijn emoties heel sterk, maar dat werd niet altijd begrepen. Ik was bijvoorbeeld heel bang voor vergankelijkheid en dat een van mijn ouders dood zou gaan, zelfs al was daar geen concrete aanleiding voor. ‘s Avonds beteugelde ik mijn angsten door rituelen te verzinnen: de deurmat rechtleggen, alle kasten in huis controleren, de broekspijpen van mijn pyjama tot precies dezelfde hoogte oprollen. Mijn

ouders dachten waarschijnlijk dat ik mijn bedtijd probeerde uit te stellen.”

“Ik groeide op in Lekkerkerk, een klein dorp in Zuid-Holland. Op de basisschool vond ik het heerlijk om buiten te spelen en te kunnen gymmen en knutselen, maar ik werd ook gepest. Dus toen ik het Erasmiaans Gymnasium in Rotterdam als middelbare school koos, zag ik dat echt als een nieuwe kans. Nu gaat alles anders zijn, dacht ik. Maar ook daar was het vinden van aansluiting niet vanzelfsprekend. Wat andere leerlingen van me vonden en hoe er met me werd omgegaan vond ik zo spannend, dat ik in de pauzes vaak in de wc’s of achter de computer in de mediatheek ging zitten. En dat is natuurlijk het moment dat je je boterhammen opeet. Ik denk dat daar de gewoonte is ontstaan om mijn gevoelens te stillen met eten. Onbewust ben ik een verband gaan leggen tussen eten, ontspanning en veiligheid.”

Wat gebeurde er op school waardoor je je wilde verstoppen?

“Nou ja, gewoon... niet bij dingen mogen zijn waar alle meisjes voor werden uitgenodigd, klasgenootjes die over me fluisterden. Eén moment staat me nog heel goed bij, dat was in

de brugklas: we hadden net Sinterklaas gevierd, iedereen had een cadeautje en een mooi gedicht gekregen, en toen werd ik door twee jongens met een smoesje naar de gang op de verdieping beneden gehaald.”

[Sigrid is even stil, dan, in tranen:] “Ik moest voor de kluisjes gaan staan, daar traptten ze me een voor een tegen mijn vulva. En daarna moest ik thuis nog Sinterklaasavond vieren. Ik weet nog dat ik dacht: waarom nou net vandaag, waarom niet gister of morgen? Ik hield zó van die dag. Dat me dat plezier, dat gevoel van verbondenheid dat ik altijd zo sterk voelde met Sinterklaas, was afgenomen. Dat vond ik nog het ergst’.

Kinderen kunnen echt meedogenloos zijn.

“Ik droom er ook nog steeds over, over die periode. Ik ben nu dertig, blijkbaar ben ik het nog steeds aan het verwerken. Maar ik voel geen boosheid meer. Met die jongens heb ik later nog gesprekken gevoerd, ze zeiden: we begrepen jou zó niet. Je was rebels en daardoor cool, maar deed tegelijkertijd heel erg je best in de klas. En dan had ik ook nog een ongrijpbaar leven buiten school, ik was vaak afwezig voor de theatervoorstelling waarin ik speelde. Die gesprekken hebben me geholpen om mezelf niet alleen als slachtoffer te zien.

Door hen te horen werd hun handelen minder dreigend, minder een afwijzing van wie ik was. Ik kwam uit een dorp en zij hadden hun hele jeugd in de stad doorgebracht. Ik was een indringer en zij waren bang hun positie in de groep te verliezen.”

Carrière in vogelvlucht

Als Sigrid zes jaar is, stellen haar ouders voor eens te gaan kijken op de Jeugdtheaterschool in Lekkerkerk. Ze is meteen verkocht: anders dan op haar gewone school, voelt ze zich hier wél vrij en deel van een groep. Na schooltijd volgt ze er theaterlessen en repeteert ze voor producties. Op haar zestiende doet ze met succes auditie voor een rol in de hitserie Penoza: van 2010 tot 2017 verschijnt ze op tv als Natalie van Walraven. Tientallen andere rollen volgen, onder andere in de series Overspel, Lijn 32 en Kill Skills en in de films Zomer, Prins, Riphagen en Ik wist het. Sinds 2015 is ze met regelmaat in het buitenland voor de opnames van een grote internationale scifi-serie waarvan de details vooralsnog in mysterie gehuld blijven. Sigrid werkt momenteel aan haar eerste eigen filmscript.

Hoe is het je uiteindelijk gelukt om te

herstellen van je dwangneuroses en eetstoornis?

“De therapeut bij wie ik terechtkwam na mijn Expeditie Robinson-screening stelde voor me op te laten nemen in een kliniek, maar er was een eindeloze wachtlijst. Dus toen ben ik met haar gesprekken gaan voeren over de achterliggende oorzaken van mijn vreetbuien, dat heeft geholpen. Naar een kliniek ben ik uiteindelijk nooit gegaan.”

“In diezelfde tijd leerde ik mijn vriend kennen, ons samenzijn heeft misschien wel de belangrijkste rol gespeeld in mijn herstel. We kwamen elkaar zes jaar geleden tegen op een festival en waren vrijwel meteen dag en nacht samen. Maar mijn vreetbuien waren er ook. Ik probeerde me er in zijn bijzijn niet aan over te geven, waardoor ik constant onder hoogspanning stond. Ik woonde lang alleen, maar nu was er geen plek meer om me te verstoppen. Hij gaf me de ruimte om mijn eigenaardigheden, spanning en schaamte bespreekbaar te maken, zonder oordeel, waardoor ze langzaam wegebten. Dat was niet altijd makkelijk. Het eerste jaar dat we samenwoonden aten we apart en mocht hij me niet aanraken of naar me kijken terwijl ik op de bank met een bord voor een beeldscherm zat.

Langzaam leerde ik om samen aan tafel te eten en zijn aanwezigheid toe te laten.”

[Even later] “Oh, en ayahuasca! Dat heeft me ook wat zinvolle inzichten gegeven.”

Het hallucinerende goedje? Vertel...

[Begint te lachen] “Laat ik eerst even zeggen dat ik dat soort middelen niet heiligmakend vind. Maar ik ben wel nieuwsgierig aangelegd, ik wilde het een keer hebben meegemaakt. Dus toen ik jaren geleden op vakantie was in Ibiza en er een Peruaanse sjamaan in mijn airbnb verbleef, dacht ik: laat ik het doen. Nog diezelfde avond lag ik met een paar anderen onder de sterrenhemel in een prachtige tuin vol grote tropische planten.”

“Tijdens de ceremonie werd ik me plotseling heel bewust van mijn lichaam. Het was alsof ik mijn lijf voor het eerst écht zag. Ik had een jurkje aan, keek naar mijn blote benen, en voelde ineens een enorme dankbaarheid voor het feit dat mijn benen me al mijn hele leven dragen. Laat ik in godsnaam eens lief voor jullie zijn, dacht ik, in plaats van te denken dat jullie ergens aan moeten voldoen.”

“In die trip van zes uur heb ik zitten huilen en huilen en geschreeuwd als een beest. Aan het

eind zat ik rechtop en kwam de sjamaan achter me staan. Hij plantte zijn scheenbeen tegen mijn rug en terwijl hij zijn hand op mijn hoofd legde, werd ik helemaal slap. Ik had me nog nooit zo ontspannen gevoeld in het bijzijn van een man. Dat hem dat lukte, dat hij me die rust bracht, deed me anders kijken naar mijn relatie tot mannen. In het verleden trok ik vaak toe naar mannen die emotioneel onbeschikbaar waren. Ergens had ik de overtuiging dat als ik ondanks die onbeschikbaarheid toch gezien of geliefd kon worden, ik er dán pas toe deed. Nadat ik de zachtheid van die sjamaan had ervaren, besloot ik voor een gezondere manier van samenzijn met mannen te kiezen. Een waarin we elkaar open liefde geven en elkaar echt zien.”

Toen je als tiener doorbrak met je rol in Penoza, bestond de MeToo-beweging nog niet. Inmiddels zijn er wereldwijd honderden acteurs en actrices naar buiten getreden met verhalen over machtsmisbruik en seksuele grensoverschrijding. Wat heeft het debat daarover bij jou teweeggebracht?

“Het heeft me de ruimte geboden om mijn

verhouding tot mannen te herzien en te erkennen dat daarin veel scheef heeft gelegen, zowel binnen als buiten werk. Toen Maryam [Hassouni, red.] in een talkshow vertelde over waarom ze een tegenspeler ondanks zijn grensoverschrijdende gedrag toch te vriend hield, was dat voor mij heel herkenbaar. Als een man over je grens gaat, voelt het soms veiliger om maar gewoon vriendelijk te blijven doen. Want doe je dat niet, dan kan de situatie juist nog onveiliger worden. Of in ieder geval onvoorspelbaarder.”

Heb je daar een voorbeeld van?

[Stilte] “Ik zit even te denken of ik dit wil delen.”

[Na een tijdje, twijfelend] “Ik ontmoette een keer een buitenlandse schrijver en acteur op een filmfestival, we hadden een hele leuke avond. Maanden later vertelde hij dat hij een serie aan het schrijven was, ik reageerde half grappend ‘write me in!’. Vervolgens kreeg ik echt een rol aangeboden, hij was mijn tegenspeler. Zodra ik in Kopenhagen was voor de opnames, wist ik dat ik zijn intenties verkeerd had ingeschat. Na onze eerste draaidag vroeg hij me in een sms’je of ik naar zijn hotel wilde komen, ik antwoordde ‘nee’. Die avond is hij onaangekondigd naar mijn hotel gekomen, ineens stond hij voor de deur van

mijn kamer. Hij vroeg of hij binnen mocht komen, weer zei ik 'nee'. Hij begon op de deur te slaan, steeds harder. Hij werd echt heel boos. Misschien wordt hij eindelijk rustig als we even met elkaar praten, dacht ik, dus toen heb ik de deur tóch opengedaan.”

“Eenmaal binnen weigerde ik op zijn agressieve avances in te gaan. Maar ik merkte dat mijn 'nee' niet werd gehoord. Vanaf dat moment ben ik gaan meebewegen. Dit klinkt misschien heftig, maar destijds was ik het gewend om seks te hebben voor een ander, als een soort performance. En daarbij te spelen alsof ik het óók wilde, want daarmee behield ik een gevoel van eigenaarschap over mijn seksualiteit. Ik heb lang het idee gehad dat mijn lijf niet écht van mij is, en dat seks iets is waarmee andermans behoeften worden bevredigd, iets om te géven en conflicten mee te lijmen.”

“Het uitspreken van mijn eigen behoeften en verlangens hield ik voor me uit angst voor scheve blikken of de weerstand die dat op zou kunnen leveren. Op de middelbare school dacht ik al: als ik te véél tong dan vinden ze me een slet, maar als ik steeds 'nee' zeg dan vinden ze me saai. En daar paste ik mijn gedrag op aan. In mijn huidige relatie heb ik pas

geleerd hoe het is om seks te hebben vanuit gelijkwaardigheid en met bewuste aandacht en liefde voor elkaar.”

Na die avond moest je weer samen met je tegenspeler op de set verschijnen. Hoe was dat?

“Ik schikte in om de sfeer gemoedelijk te houden, om mijn werk te kunnen doen, om de boel niet verder te laten escaleren. Gaf ik hem niet wat hij wilde, dan werd hij erg kil op de set. Ik ben nog heel lang vriendelijk met hem omgegaan. Pas toen ik hem tijdens het tweede seizoen vertelde dat ik een nieuwe verkering had, was dat voor hem een argument om me niet meer fysiek op te willen eisen.”

“Jaren later heb ik een videogesprek met hem aangevraagd, in de tussentijd had ik hem niet meer gezien. Ik voelde de behoefte om alsnog eerlijk te vertellen hoe ik ons contact destijds heb ervaren. Hij schrok zich dood. Hij vertelde dat hij me in die tijd oprecht leuk vond, niet begreep waarom het niet wederzijds was en dat hij spijt had dat hij zo agressief was overgekomen. Het ging toen niet goed met hem, in de jaren erna heeft hij aan zichzelf gewerkt. Achteraf denk ik: het was voor hem óók heel verdrietig dat hij handelde naar iets wat eigenlijk niet zijn normen zijn.”

Als je zoveel empathie opbrengt voor je belager, ontnem je hem dan niet te veel schuld?

“In dit geval heeft het me geholpen om hem niet alleen te vertellen wat hij fout heeft gedaan, maar ook zijn positie te begrijpen. Het was niet mijn doel om hem als verliezer uit ons gesprek te laten komen. Hij voelt zich waarschijnlijk verkracht door zijn eigen gedrag. Je kunt jezelf net zo goed verkrachten door zo ver af te drijven van hoe je eigenlijk wilt zijn.”

En hoe hij met jou is omgegaan, noem je dat ook een verkrachting?

“Dan heb ik toch moeite met die terminologie. In mijn hoofd is een verkrachting iets onoverkomelijks, iets wat je tekent voor de rest van je leven, dat heeft zóveel lading. Ik vind het moeilijk me daarmee te identificeren. Als ik deze ervaring een verkrachting noem, dan moet ik aan mezelf toegeven dat veel van wat plaatsvond in de beginjaren van mijn seksleven één grote verkrachting was. Misschien dat ik het woord daarom liever niet gebruik.”

Als Sigrid en ik een korte adempauze nemen, vertelt ze me dat ze het lastig vindt, al dat gegräaf in het verleden. Haar angsten, haar eetstoornis, haar ingewikkelde verhouding tot

*mannen: het is niet wie ze nú is, het voelt
allemaal heel ver weg. Ze heeft geleerd om lief
te hebben, de controle los te laten, te voelen
wat ze voelt, te zeggen wat ze denkt en in dat
alles plezier te beleven. Ze is, wil ze maar
zeggen, eigenlijk gewoon een heel gelukkig
mens.*

Hoe hoop je later herinnerd te worden?

“Als een goede vriendin voor mijn vrienden, een
lieve dochter voor mijn ouders en een
liefdevolle partner voor mijn vriend. En
misschien, door mijn verhaal te delen, als een
aanmoediging voor anderen die het ook
moeilijk vinden om zich uit te spreken en oké te
zijn met wie ze zijn. Je kan jezelf leren vieren,
met alles erop en eraan. Je kan van ál je
kanten leren houden.”

*In het Brandpunt+portret vragen we
spraakmakende publieke figuren het hemd van
het lijf over hun dromen, passie, missie, én
waar die eigenlijk vandaan komen. Lees [hier](#)
het portret van presentator Sahil Amar Aissa.*

Fotografie: © Tengbeh Kamara.